

## **METODOS DE PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR O BULLYING**

Por Marina Parés Soliva. Mayo 2012.

Algunas nociones previas para poder prevenir situaciones de acoso escolar.

### **DEFINICIÓN DE BULLYING**

Veamos a que nos referimos concretamente al hablar de “Bullying”. Literalmente, del inglés, “bully” significa matón o agresor. En este sentido se trataría de conductas que tienen que ver con la intimidación, tiranización, aislamiento, amenaza, insultos, sobre una víctima o víctimas señaladas.

La palabra “bullying” se utiliza para describir estos diversos tipos de comportamientos no deseados por niños y adolescentes, que abarcan desde esas bromas pesadas, el ignorar o dejar deliberadamente de hacer caso a alguien, los ataques personales, e incluso los abusos serios. A veces es un individuo quien hace el “bullying”, o un grupo (pandilla). Lo más importante no es la acción en sí misma, sino los efectos que produce entre sus víctimas.

El primer autor que definió este fenómeno fue Olweus: “un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos.”

Implica a veces el golpear o dar patadas a otros compañeros de clase, hacer burlas, “pasar de alguien”, etc. Pero estas situaciones resultan bastantes comunes en los centros educativos (colegios e institutos), y pueden llegar a ser muy dañinas para quienes las sufren, generalmente en silencio y en soledad.

Por tanto, estas situaciones de acoso, intimidación o victimización son aquellas en la que un alumno o alumna está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otros compañeros. Por acciones negativas entendemos tanto las cometidas verbalmente o mediante contacto físico, como las psicológicas de exclusión.

### **TIPOS DE BULLYING**

El «bullying» hace referencia a un grupo de personas que se dedican al asedio, persecución y agresión de alguien, o bien a una persona que atormenta, hostiga o molesta a otra.

Aparecen cuatro aspectos claves:

- a) ataques o intimidaciones físicas, verbales o psicológicas, destinadas a causar miedo, dolor o daño a la víctima;
- b) abuso de poder, del más fuerte al más débil;
- c) ausencia de provocación por parte de la víctima;
- d) repetidos incidentes entre los mismos niños o jóvenes durante un tiempo largo y sostenido.

Hay varios tipos de abusos: los físicos, los psicológicos, los económicos y los relacionales. Los chicos tienden a los abusos físicos, seguidos por los psicológicos, y las chicas, a los psicológicos y relacionales. Así los chicos suelen desarrollar una violencia física, consistente en golpes, empujones, patadas, etc. Las chicas prefieren el abuso verbal y de exclusión, que se concreta en la violencia relacional, consistente en: dar de lado, aislar, extender rumores maliciosos, etc... Ambos, chicos y chicas utilizan la violencia psicológica consistente en burlas, poner moteles, amenazar, hacer gestos obscenos, etc... Y por último en el bullying es frecuente la violencia económica que es exigir dinero o cosas, y robar a la víctima.

#### PERFIL DEL AGRESOR

Veamos cual es el perfil del agresor: habitualmente actúan en grupo. Suelen ser grupos de chicos (45%) o de chicos y chicas (23%), o un chico solo (14%). Más raros son los grupos de chicas o chicas solas. Los instigadores o acosadores principales, suelen ser chicos conflictivos, que no se identifican con el colegio, a veces con problemas familiares, sobre todo de falta de supervisión y control. A veces hay consumo de drogas y alcohol. A menudo existe violencia en el seno de sus familias y ellos lo reproducen. Buscan chivos expiatorios para purgar sus problemas y frustraciones. Obtienen satisfacción a través de la violencia para reafirmar su personalidad y su posición de liderazgo. Son chicos y chicas que no controlan sus impulsos y emociones.

#### PERFIL DE LA VÍCTIMA

Veamos ahora cual es el perfil de las víctimas. Hemos de afirmar que no existe un perfil de víctima ya que puede ser cualquiera. Aunque pueden haber algunos rasgos que los hagan especialmente vulnerables a algunos, como ser tímido, introvertido, hiperactivo, encerrado en sí mismo o tener alguna característica física que le diferencia (estar gordo, llevar gafas, ser bajito) o bien una característica académica, como ser «empollón» o llevarse bien con los profesores («pelota», para el agresor). Los efectos del «bullying» en la víctima pueden ser devastadores: se siente violentada, desprotegida, humillada, insegura, aislada, indefensa.

#### EL ENTORNO DEL BULLYING

¿Dónde se da?. En cualquier centro y, en cualquier parte de él: en el aula, en el patio, en los pasillos, en los aseos, aprovechando que no está el profesor o incluso en su presencia. También, en los alrededores del centro, en los lugares de ocio, etc.

¿Qué hacen los demás?. La mayoría de quienes no son ni víctimas ni agresores permanecen como meros «espectadores» y no hacen nada. Aparece la «ley del silencio».

## **INDICIOS DE BULLYING**

Uno de los problemas es que no es fácil detectar el «bullying» y sobre todo conseguir pruebas, ya que impera esa especie de «ley del silencio». Tanto las víctimas como los «espectadores» tienen miedo de hablar, por las posibles represalias. Y, sin embargo, es necesario atajar esta violencia, es por ese motivo que los adultos han de estar vigilantes a los indicios de una posible situación de bullying para atajarla rápidamente y evitar el desarrollo posterior.

¿Cómo saber si el alumno sufre Bullying?. La mayoría de las veces los padres y profesores son los últimos en enterarse de lo que les ocurre a los chicos. La vergüenza o el miedo a las represalias son los principales motivos.

### **Indicios. Como padres debemos estar atentos a:**

- Cambios en el comportamiento del niño. Cambios de humor.
- Tristeza, llantos o irritabilidad.
- Pesadillas, cambios en el sueño y /o en el apetito.
- Dolores somáticos, dolores de cabeza, de estómago, vómitos.
- Pierde o se deterioran sus pertenencias escolares o personales, gafas, mochila, pantalones rotos, pérdida del estuche, etc. de forma frecuente.
- Aparece con golpes, hematomas o rasguños, dice que tiene frecuentes caídas o accidentes.
- No quiere salir, ni se relaciona con sus compañeros
- No acude a excursiones, visitas, etc, del colegio.
- Quiere ir acompañado a la entrada y salida
- Se niega o protesta para ir al colegio.

### **Indicios: como educadores debemos estar atentos a:**

- Vigilar la relación de los alumnos y alumnas en los pasillos y en el patio. En el recreo. En el comedor. No olvidemos que los peores momentos se sufren cuando los profesores no están presentes.
- Las “pintadas” en las puertas de baños y paredes (Qué nombres aparecen habitualmente).
- La no participación habitual en salidas del grupo.
- Es necesario darle importancia a las risas o abucheos repetidos en clase contra determinados alumnos o alumnas.

- El hecho del absentismo escolar en algunos alumnos puede indicar que no quieren acudir por miedo y que no se atreven a decirlo. Sobretudo cuando ese absentismo sea de un alumno que deja de asistir a la escuela en solitario.
- Estar atentos a aquellos alumnos que sean diferentes. Por su forma de ser o aspecto físico.
- Prestar atención al alumno que se queja de forma insistente de ser insultado, agredido o burlado.
- Si comenta que le roban sus cosas en el colegio o si cada día explica que pierde su material escolar. Hay que indagar porque les faltan materiales y libros, con frecuencia
- Investigar los cambios inexplicables de estados de ánimo. Tristeza. Aislamiento personal del alumno o alumna. La aparición de comportamientos no habituales. Cambios en su actitud: se muestra triste. Poco comunicativo. Aparición de lágrimas o depresión sin motivo aparente
- Escasas o nulas relaciones con los compañeros/compañeras.
- Evidencias físicas de violencia y de difícil explicación, moratones. Rasguños o cortaduras cuyo origen el niño no alcanza a explicar, ropa rasgada o estropeada. Objetos dañados o que no aparecen.
- Quejas somáticas constantes del alumno. Dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa no está clara;
- Accesos de rabia extraño
- Variaciones del rendimiento escolar. Con pérdida de concentración, Aumento del fracaso
- Quejas de los padres que dicen que no quiere ir al colegio.

Si descubre en sus alumnos, alguno de estos signos, actúe. Esperar a que el asunto se arregle sólo, no sirve de nada, son señales de alarma.

### **CONSEJOS PARA PREVENIR EL BULLYING**

Para prevenir situaciones de acoso escolar o bullying es necesario que esta prevención forme parte del programa escolar, con charlas en clase y actividades especiales (pase de videos, asistencia a obras teatrales) sobre el tema y consejos de cómo deben actuar los chicos si se encuentran en situaciones similares. El centro escolar debe facilitar un "buzón de denuncias" anónimo, ya sea físico o virtual.

El centro escolar debe determinar un adulto responsable del seguimiento del programa de prevención del acoso escolar, que vele porque en cada aula se realicen las actividades diseñadas, que recoja las denuncias del buzón, que organice las actividades especiales de visionado de películas o asistencia a obras teatrales, incluso actividades para adultos como cursos para el profesorado y taller de padres, etc.

Veamos algunos consejos prácticos que deben incluirse al tratar preventivamente el acoso escolar:

**Algunos consejos prácticos que los chicos espectadores deben saber:**

- ¿Sabías que si alguien que esté presenciando una agresividad dice «¡Basta ya!», en la mitad de los casos se termina la agresividad? Eso es difícil de hacer, pero es importante tratar. Estarse ahí parado y no hacer nada es aprobar la agresividad. Eso te iguala al agresor mismo.
- Decirle al agresor que pare, Por ejemplo: «¡para, ya está bien!». «¡Eso no es gracioso!». «¿Te gustaría que alguien te hiciera lo mismo?» Haz que el agresor sepa que lo que está haciendo es estúpido y malo.
- Si sientes que no puedes decir nada, vete del sitio y díselo al adulto más cercano, Haz que vaya a ayudar, ¡Eso no es acusar!
- Si ves a alguien que sufre una y otra vez las agresiones de otros, sea esa persona tu amigo, hermano o compañera de clase, puedes hacer mucho para terminar esa situación.
- Si el colegio tiene un programa de informe de agresiones, como una línea de teléfono especial o un «buzón de agresores», o un e-mail, úsalo.
- Haz que la víctima se lo cuente a sus padres o a un maestro. Ofrécele que vas con ella si eso le ayuda.
- Si el acosado no quiere hablar con nadie, ofrécele hablar con alguien en su nombre.
- Involucra tanta gente como puedas, incluso a otros amigos o compañeros de clase, a padres, maestros, orientador o director. No uses violencia contra los agresores ni trates de vengarte por tu cuenta. Es posible que por hablar o ayudar a alguien, hayas hecho que el agresor quiera ir contra ti.

### **Algunos consejos de urgencia para las víctimas**

- Ignora al agresor, como si no lo oyeras, Ni siquiera lo mires.
- No llores, ni te enfades, ni muestres que te afecta, Eso es lo que el agresor pretende, no le des esa satisfacción. Aun si te sientes verdaderamente mal, no dejes que se te note. Más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones.
- Responde al agresor con tranquilidad y firmeza. Di, por ejemplo: «¡No!» «Eso es lo que tu piensas.»
- Si puedes, trata de ironizar o tratar con humor lo que te diga. Por ejemplo. «¡Qué pantalones más ridículos!» y tú dices «¡Gracias! Me alegra que te hayas dado cuenta.»
- Aléjate o corre si es necesario si crees que puede haber peligro. Aléjate de la situación. Vete a un sitio donde haya un adulto.
- Si eres una víctima permanente de los agresores, «lo más importante» que tienes que hacer es: hablar con un adulto.
- Comienza con tus padres. Eso no es «acusar». Es pedir ayuda a las personas que te quieren cuando de verdad las necesitas. Haz que tus padres lo hablen con alguien del colegio, no con los padres del agresor
- Si sientes que no les puedes contar a tus padres o que tus padres no te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto en quien confíes: un maestro, el director, el orientador. Si no quieres hablar de ello con nadie a solas, lleva un amigo, hermano. Te ayudará mucho llevar a alguien que haya visto cuando te agreden.
- Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Especialmente si eres víctima de «agresiones verbales», porque muchos adultos no consideran graves las agresiones verbales. La realidad es que esta clase de agresiones es la que más puede hacer daño.
- Si sientes que no puedes decirle a nadie, trata de escribir una carta contando lo que te sucede. Dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.

Y siempre recuerda:

- *Tu no tienes la culpa de ser agredido.*
- *Tu no tienes que hacer frente a esta situación sólo*
- *Recuerda que no eres el del problema. Es el agresor el que tiene el problema.*
- *Trata a los demás como quieras que te traten a ti. Ayuda al que lo necesite, y cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.*

### **Elementos para ser tratados en clase para la Prevención del Bullying**

**1) ¿Y qué tal la persona que siempre es buena persona contigo cuando estáis solos,** pero se une a sus amigos cuando empiezan a burlarse de ti? Bien, como debes saber, la presión de grupo es algo poderoso. A la gente le gusta hacer lo que sus amigos hacen. Pueden pensar que se están divirtiendo y ni siquiera se dan cuenta de que están acosando a alguien.

**2) Algunas personas actúan como acosadores** durante uno o dos años y luego dejan de hacerlo. Puede suceder también lo contrario: algunas personas son víctimas de los acosadores cuando son jóvenes y cuando crecen y adquieren más confianza en sí mismos, se convierten en acosadores. Algunos chicos actúan como bravucones con una sola persona, como si tuvieran su propio saco de arena para golpear. Algunos acosadores se proponen lastimar a alguien con el fin de hacerlo llorar. Otros ni siquiera saben que su comportamiento hace tanto daño. Conocer si eres o no un acosador

**3) ¡Te puedes convertir en víctima de un acosador sin ningún motivo!** Nadie está libre de convertirse en víctima

### **Algunos consejos prácticos que los adultos (maestros y padres) deben saber:**

- Es muy importante hablar sobre lo ocurrido. Escuche y acepte los sentimientos de los niños.
- Dé respuestas sinceras, simples y cortas a sus preguntas.
- Asegúrese de que entienden sus respuestas y el significado de lo que usted les quiere decir.
- Use palabras o frases que no confundan al niño ni hagan que el mundo sea más aterrador.
- Dé oportunidades a los niños para que hablen entre ellos sobre lo que pasó y cómo se sienten.
- Dé a los niños una explicación sincera si usted se siente tan enojado que no quiere hablar sobre lo que pasó. Si usted es padre y esta muy enojado, considere tomarse un tiempo de descanso y pedirle una mano a un amigo de confianza de la familia.
- Si los niños hacen la misma pregunta una y otra vez es porque están tratando de entender, tratando de encontrarle sentido a la interrupción y confusión en su mundo.
- Si un niño se siente culpable, pídale que explique que pasó. Escuche con atención para ver si se siente responsable por algo. Explique la situación y recalque que nadie, en particular él o ella, podría haber evitado lo ocurrido.

**Algunos consejos prácticos que los padres deben saber:**

Además de hablar sobre lo ocurrido, deje que la escuela ayude. Los maestros de la escuela pueden notar cambios en el comportamiento del niño y responder para ayudar al niño a hacer frente a la situación. Aunque usted sienta que el mundo es inseguro, tranquilice a su niño diciendo, "Ya se acabó. Ahora haremos todo lo posible para mantenernos seguros. Juntos podremos ayudar a que las cosas vuelvan a la normalidad". Esté atento para ver si los niños tienen preguntas y quieren hablar sobre el tema. Demuestre su cariño y apoyo. Los niños lo necesitan mucho en este momento. Si el centro escolar no proporciona la ayuda que usted cree necesaria, dirijase a las autoridades educativas, si tampoco le hacen caso, denuncie judicialmente las agresiones a su hijo. La sociedad tiene la obligación de velar porque ningún niño sea agredido.

**GLOSARIO DE RECURSOS EXISTENTES**

**Escolar**

Tutor  
Equipo Directivo  
Equipo Docente  
Servicio del Equipo Psicopedagógico (propio o ajeno)  
Protocolo escolar anti-Bully  
Plan de Intervención

**Serv. de Intervención**

Policiales  
Asociativos ( anti-acoso escolar, de padres, etc...)  
Servicios públicos de salud (médico y/o psicólogo)  
Profesionales de ejercicio libre (psicólogos, trabajadores sociales)  
Públicos (Centro de Atención a Víctimas, Centros de Psicología Infantil)

**Serv. Inspección**

Inspección Escolar  
Autoridades Educativas  
Sistema Judicial

**Otros recursos**

Profesionales de ejercicio libre (abogados, peritos expertos en acoso escolar)